magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 2. 2017 | tla

Miso nahradí polévkovou kostku. Nejen…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Miso-nahradi-polevkovou-kostku.-Nejen..._s10010x10195.html

Miso pastě se přezdívá podle země jejího původu japonský zázrak. Nejčastěji se v zemi vycházejícího slunce používá při přípravě tradiční polévky, kterou Japonci začínají den. Konzumují ji však nejen ke snídani, ale často k většině denních jídel. Co za tajemným slovem stojí?

Zdroj: Tradiční japonská miso pasta ze Shutterstock

Fermentované sojové boby

Základem pro výrobu miso pasty jsou sójové boby, sůl a houba aspergillus oryzae. Boby se uvaří, rozdrtí, prosolí a naočkují speciální houbou, která nastartuje fermentaci. Ta trvá podle druhu od dvou týdnů po tři

roky. Při ní dochází k přeměně obsažených látek podobně jako při výrobě jogurtů, nebo kvašeného zelí.

„Při fermentaci se rozkládají sacharidy a bílkoviny obsažené v bobech, případně dalších surovinách na rychle a snadno stravitelné živiny. Například bílkoviny se rozštěpí na několik druhů aminokyselin, z nichž jsou některé takzvaně esenciální, tedy takové, které musíme přijmout z potravy, tělo si je neumí samo vyrobit. Zároveň vzniká i řada enzymů,“ popisuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Podle délky zrání je výsledkem miso různých barev – **červené, hnědé, žluté, bílé**… Kromě doby fermentace záleží i na dalších surovinách, často se přidává rýže nebo ječmen. Miso pasta proto existuje nejen v různých barvách, ale především chutích, od velmi výrazných po jemné.

Pokud jste dosud neznali miso pastu, možná jste již někdy vyzkoušeli **sójovou omáčku tamari**, která vzniká při její výrobě jako vedlejší produkt.

Jaké má plusy a mínusy

„Miso pasta je bohatá na bílkoviny, kterých obsahuje průměrně 20 až 24 gramů na 100 gramů výrobku. Z vitamínů je dobré zmínit zástupce

skupiny B – B6 a B12, dále je bohatá na draslík, vápník a hořčík,“ vypočítává Zuzana Douchová. Jak už to však bývá, nic není jen dobré. **„Miso obsahuje i velký podíl soli, uvádí se že jde průměrně o devět gramů na 100 gramů pasty,“** upozorňuje Zuzana Douchová. Při jejím používání je proto na tuto skutečnost myslet a pokrmy nesolit, ochutí je miso. **„Zároveň stačí opravdu jen malé množství pasty,“** uvádí nutriční terapeutka.

Jak se používá?

Nejčastěji se miso používá při přípravě polévek, lze ji však vyžít při ochucení obilných kaší, dušené zeleniny, luštěninových jídel, pomazánek a samozřejmě řady jídel asijské kuchyně. **„Aby se zachovaly všechny biologicky aktivní látky, musí se miso pasta přidávat až na konci přípravy pokrmů a již se nemá nevařit,“** doporučuje Zuzana Douchová s tím, že se nejprve rozmíchá v troše vody a následně do jídla přidá.

Mrkvová miso polévka - certifikovaná logem Vím, co jím

I z klasické mrkvové polévky vykouzlí pasta miso výraznou chuť a hlavně dodá polévce enzymy, vitamíny a minerály, které na jaře posílí naši imunitu a dodají

potřebnou energii.

Oblíbený recept naleznete : zde

Zdroj: Vím, co jím - foto: Tomáš Martínez

Copyright © 2024